

## תוכן עניינים

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| 3  | ..... תקציר                               |
| 4  | ..... רקע ספרותי                          |
| 4  | ..... עישון בעולם                         |
| 5  | ..... עישון בישראל                        |
| 7  | ..... עישון כהתמכרות                      |
| 8  | ..... נזקי עישון וסכנות ביאותיות          |
| 9  | ..... משתנים הקשורים לעישון בקרב בני נוער |
| 12 | ..... כיצד מתמודדים עם עישון              |
| 13 | ..... עישון ופעילות גופנית                |
| 14 | ..... נושא המחקר                          |
| 15 | ..... מטרת המחקר                          |
| 12 | ..... שאלות המחקר                         |
| 13 | ..... השערות המחקר                        |
| 13 | ..... שיטות המחקר                         |
| 13 | ..... אוכלוסיית המחקר                     |
| 14 | ..... שיטת הדגימה                         |
| 14 | ..... כלי נחקר                            |
| 14 | ..... מהלך המחקר                          |
| 15 | ..... ניתוח סטטיסטי                       |
| 15 | ..... תוצאות וממצאים                      |
| 22 | ..... דיון ומסקנות                        |
| 23 | ..... סיכום                               |
| 24 | ..... מוגבלות המחקר                       |
| 24 | ..... ביבליוגרפיה                         |
| 31 | ..... נספחים                              |

המטרה של המחקר הנוכחי היתה לבחון את הקשר בין עישון בני נוער לבין פעילות גופנית, עישון בקרב הורים, עישון חברים, עבודת ההורים וידע אודות נזקי העישון. המחקר הוא מחקר חתך כמותי, במסגרת המחקר נבדקו קבוצת תלמידים משלוש שכבות גיל בבית ספר חט"ב. במחקר השתתפו 134 תלמידים/ות מכיתות ז' ח' ט' בבית ספר חט"ב בוקעאטא רמת הגולן. המחקר העלה כי העישון עולה עם הגיל, כאשר בכיתה ז' שיעור המעשנים הוא הנמוך ביותר, בעוד שבכיתה ט' אחוז המעשנים הוא הגבוה ביותר. בניגוד להשערות, לא נמצא קשר בין פעילות גופנית לבין עישון בקרב בני נוער. לא קיים קשר בין רווחה בריאותית לבין עישון אבל בהתאם למחקרים קודמים, המחקר הנוכחי הראה כי עישון במשפחה מהווה גורם סיכון לעישון בני הנוער, אם כי עישון חברים, בניגוד למחקרים קודמים, לא נמצא כגורם סיכון לעישון. נמצא גם כי עבודה של אימהות מהווה גורם סיכון לעישון בקרב בני נוער. אחד הממצאים החשובים של מחקר זה הוא הקשר הידע על נזקי העישון לבין עישון בקרב בני נוער. נמצא כי תפיסת הסיכון היא גבוהה יותר בקרב בני נוער שלא מעשנים סיגריות או נרגילה, ביחס לבני הנוער אשר מעשנים, דבר אשר מחזק את החשיבות של תוכניות הסברה על סכנות העישון. לבסוף, נמצא כי דפוס העישון הוא דומה למדינות המזרחיות, בהן יש שיעור גבוה יותר של בנים מעשנים מאשר בנות.

## רקע ספרותי

עישון מתייחס לשאיפת עשן טבק דרך הפה, ובדרך כלל לריאות (West & Shiffman, 2016). המוצר הכי נפוץ לעישון הוא הסיגריות, אבל ניתן לעשן גם סיגרים, מקטרת ועוד (West, 2017). על פי האגודה הישראלית למלחמה בסרטון, עישון מהווה את סיבת המוות הראשונה אותה ניתן למנוע (האגודה למלחמה בסרטון, 2011). כמו כן, על פי הדיווחים של אגודה זו, בכל שנה מתים בישראל 10,000 איש מנזקי העישון (האגודה למלחמה בסרטון, 2011). בנוגע לבני נוער, הדבר עשוי להיות משמעותי במיוחד מכיוון שעל פי המחקרים, 90% מהמעשנים מתחילים לעשן לפני גיל 18 (האגודה למלחמה בסרטון, 2011).

תקופת גיל ההתבגרות היא תקופה של גדילה ופוטנציאל, אך יחד עם זאת, מדובר בתקופה שטומנת בה סיכון. בני נוער רבים מתמודדים עם לחצים לצרוך אלכוהול, סיגריות או סמים או להתחיל לעסוק בפעילות מינית, דברים אשר עשויים לסכן אותם בפציעות ומחלות (Kipke, 1999, 2). בגיל ההתבגרות, האנשים עוברים שינויים פיזיים, פסיכולוגיים ותרבותיים (Damianaki et al., 2008). בנוסף לשינויים אלו, בתקופה של גיל ההתבגרות יש סיכוי לפתח הרגלים ודפוסי התנהגות אשר ממשיכים לתוך הבגרות (Damianaki et al., 2008). בגיל ההתבגרות, ישנה סכנה כי בני נוער יתנסו גם בעישון סיגריות, דבר אשר עשוי להפוך להרגל קבוע אשר נמשך גם בבגרות.

טבק נחשב לחומר החוקי היחיד אשר עשוי לגרום לנזק בחשיפה ואשר עשוי להרוג את אלו אשר משתמשים בו. בנוסף, טבק נחשב לגורם המוות הנפוץ בעולם אותו ניתן למנוע. בין הסיבות לכך שהטבק הוא נפוץ, ניתן למצוא את מחירו הנמוך יחסית, אסטרטגיות שיווק, היעדר חינוך הנוגע להשפעותיו השליליות ומיעוט של פוליסות חברתיות אשר מתמקדות במניעת עישון (WHO, 2008). טבק כולל מגוון רחב של כימיקלים מזיקים אשר ידועים כמחוללי סרטן והוא הורג יותר מאשר איידס, סמים, תאונות דרכים והתאבדויות יחד (Mackay & Eriksen, 2002).

## עישון בעולם

למרות נזקי העישון, אנשים ברחבי העולם ממשיכים לעשן והעישון עדיין נחשב לפופולארי בקרב אנשים בגילאים שונים. אנשים ממשיכים לעשן למרות שהם מודעים לנזקיו (Fidler & West, 2011). אחת הסיבות לכך שאנשים ממשיכים לעשן חרף הנזקים הבריאותיים של העישון, קשור לכך כי עישון גורם לדחף חזק לעשן והדבר גובר על כל מחשבה הנוגעת לנזקים השליליים של העישון (West & Shiffman, 2016).

עישון בקרב מבוגרים בארצות הברית ירד מ-20.9% בשנת 2005 ל-16.8% בשנת 2014. בקרב אלו אשר מעשנים על בסיס יומי, נמצא כי האחוז אשר מעשן בין 20 ל-29 סיגריות ביום ירד מ-34.9% ל-27.4%. כמו כן, אחוז האנשים אשר מעשנים יותר משלושים סיגריות ליום ירד מ-12.7% ל-6.9% (Jamal et al., 2015).